

Comment connecter votre compte Strava à votre compte Illumine la nuit

Le présent document tient pour acquis que vous possédez déjà un compte Strava et que vous vous êtes inscrit(e) à un événement Illumine la nuit.

Étape 1 – Connecter Strava à votre compte Illumine la nuit

[Connectez-vous](#) à votre compte Illumine la nuit et accédez au centre du participant.



1-833-222-4884 [Donnez](#) Connexion English

J'ai déjà un compte

Nom d'utilisateur:

Mot de passe:

Connexion

Se souvenir de moi

[Vous avez oublié vos identifiants? Cliquez ici pour les recevoir par courriel.](#)



1-833-222-4884 English

Bonjour, [REDACTED]

Mes événements

Illumine la nuit [REDACTED]

[Centre des participants](#)

[Ma page](#)

[Mon équipe](#)

Sur la page d'accueil de votre centre du participant, sélectionnez le bouton orange « Connect with STRAVA ». Vous serez redirigé(e) vers une page qui vous demandera

l'autorisation de connecter votre compte Strava à l'événement Illumine la nuit 2025. Sélectionnez « **Authorize** » pour vous connecter.

Accueil

- Page personnelle
- Page d'équipe
- Dons hors ligne
- Modifier le profil
- Ressources

Accueil

Pour activer la fonction d'envoi de courriels sur votre compte, un don minimum de 5 \$ USD doit être versé à votre page de collecte de fonds.

Passer au niveau supérieur.
Suivez vos activités et mettez-vous au défi.

[Se connecter avec STRAVA](#) [En savoir plus](#)

[Recruter les membres de l'équipe](#) [Partagez avec votre réseau](#)

LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY OF CANADA

Autoriser LLSC - Light the Night 25 à se connecter à Strava

<https://www.lightthenight.ca>

LLSC - Light the Night 25 pourra :

- Consulter les données de votre profil public (obligatoire)
- Consulter les données de vos activités

Vos activités ne contiendront pas de données de fréquence cardiaque

On dirait que vous n'avez pas encore autorisé Strava à traiter vos données de fréquence cardiaque. Faites-le dans la section Autorisations d'accès aux données, dans les paramètres Strava, avant de charger votre prochaine activité.

[Autoriser](#)

[Annuler](#)

Pour révoquer l'accès à une application, consultez à tout moment vos [paramètres](#).

En autorisant une application, vous devez continuer de respecter nos [conditions d'utilisation](#).

Après avoir donné votre autorisation, vous serez redirigé(e) vers la page d'accueil de votre centre du participant et le bloc « Up your game » ne devrait plus être visible.

Étape 2 – Créer des activités dans Strava

Une fois que vous avez autorisé la connexion à Illumine la nuit, toutes les activités créées peuvent désormais être affichées dans votre compte Illumine la nuit.

Les activités ne sont PAS automatiquement synchronisées avec votre compte Illumine la nuit. Vous devez suivre les instructions de l'**étape 3** pour synchroniser vos activités.

Toute activité enregistrée avant l'authentification ne sera pas synchronisée avec votre compte Illumine la nuit.

Vous pouvez créer des activités de deux manières :

- [Activités saisies manuellement](#)
- [Activités enregistrées dans l'application Strava](#)

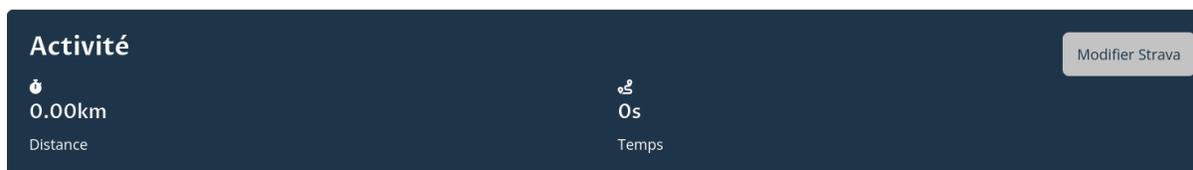
Les activités saisies manuellement sont celles pour lesquelles vous entrez vous-même tous les détails sur le site Web de Strava ou dans l'application Strava.

Les activités enregistrées dans l'application Strava sont celles pour lesquelles vous sélectionnez « **Enregistrer** » afin que l'application enregistre l'intégralité de l'activité.

Pour que toutes vos activités s'affichent, vous devez enregistrer vos activités manuelles **APRÈS** votre authentification pour accéder à votre compte Illumine à nuit.

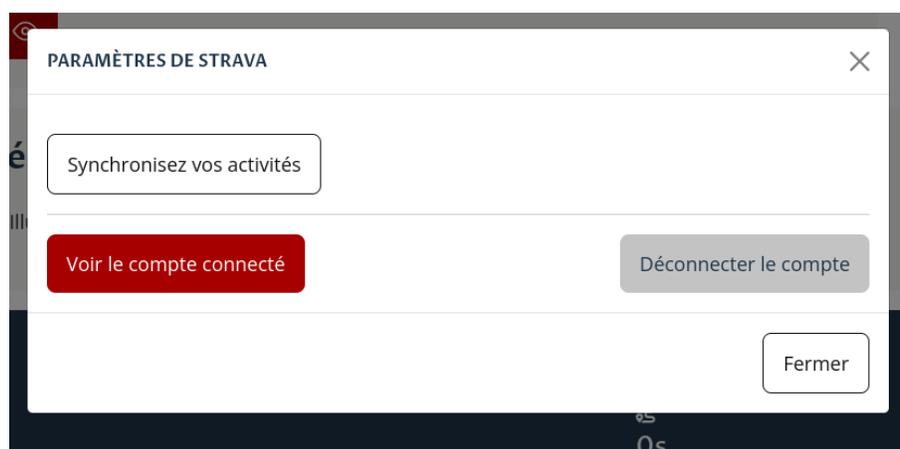
Étape 3 – Synchroniser vos activités

En bas de la page d'accueil de votre centre du participant, vous trouverez une section contenant vos activités Strava. Cliquez sur le bouton « Edit Strava ».



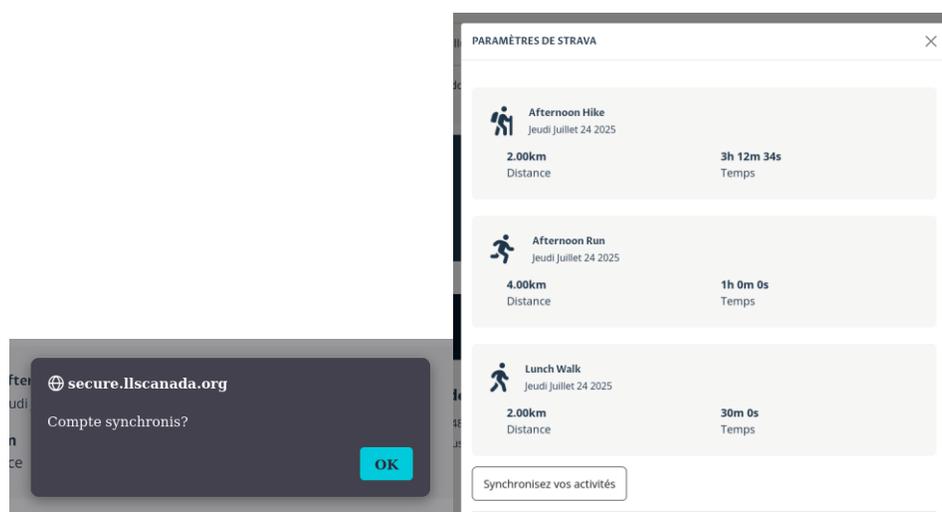
Section 'Activité' du centre du participant. Elle affiche les statistiques de l'activité : 0.00km de distance et 0s de temps. Un bouton 'Modifier Strava' est visible en haut à droite.

Activité	Modifier Strava
0.00km Distance	0s Temps



Boîte de dialogue 'PARAMÈTRES DE STRAVA' avec un bouton 'Synchronisez vos activités', un bouton 'Voir le compte connecté', un bouton 'Déconnecter le compte' et un bouton 'Fermer'.

Pour synchroniser vos activités, cliquez sur le bouton « Sync Activities » et attendez quelques secondes. Une boîte de dialogue s'affiche pour vous informer que le compte a été synchronisé.



Boîte de dialogue 'PARAMÈTRES DE STRAVA' montrant des activités synchronisées. Une boîte de dialogue 'secure.ilsCanada.org' avec 'Compte synchronisé?' et un bouton 'OK' est visible en bas à gauche.

Activité	Date	Distance	Temps
Afternoon Hike	Judi Juillet 24 2025	2.00km	3h 12m 34s
Afternoon Run	Judi Juillet 24 2025	4.00km	1h 0m 0s
Lunch Walk	Judi Juillet 24 2025	2.00km	30m 0s

Lorsque vous quitterez cette page et accéderez à votre page personnelle, vous pourrez désormais voir toutes vos activités en bas de la page

Activité

 8.00km Distance	 4h 42m 34s Temps
---	--

[↕ Voir le compte connect?](#)

 Afternoon Hike Jeudi Juillet 24 2025	2.00km Distance	3h 12m 34s Moving Time
 Afternoon Run Jeudi Juillet 24 2025	4.00km Distance	1h 0m 0s Moving Time
 Lunch Walk Jeudi Juillet 24 2025		

Ressources de Strava

- Enregistrer des activités saisies manuellement ([Français](#)) ([Anglais](#))
- Enregistrer des activités dans l'application Strava ([Français](#)) ([Anglais](#))
- Autres ressources de soutien de Strava ([Français](#)) ([Anglais](#))
- Comment trouver son identifiant Strava (Non disponible en français) ([Anglais](#))

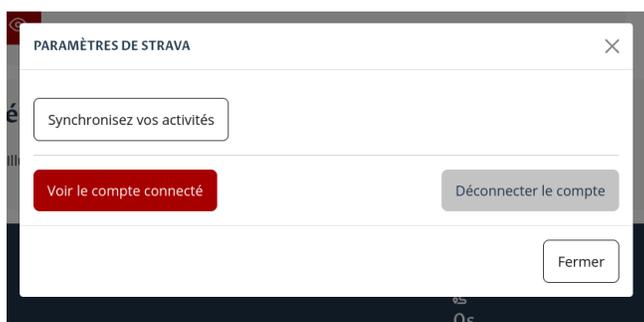
Dépannage

1. Que faire si je me suis connecté(e) à Strava après le début du Défi Jim Abernethy (le 8 septembre)?

- Pour éviter tout problème, toutes les personnes participantes doivent s'inscrire et se connecter à Strava avant le **7 septembre**.
- **Pourquoi?** La SLLC ne peut pas accéder aux données de Strava antérieures à la connexion du compte.
- Si vous vous êtes connecté(e) après le 8 septembre, vous devrez **saisir manuellement** toutes les activités effectuées entre le 8 septembre et la date de connexion.

2. J'ai connecté le mauvais compte Strava. Que faire?

1. Connectez-vous à votre **centre du participant Illumine la nuit** et déconnectez le compte Strava incorrect.
→ Cette action supprimera toutes les activités synchronisées.



2. Déconnectez-vous, puis reconnectez-vous et connectez le bon compte Strava.
3. Toute activité enregistrée avant la connexion au bon compte doit de nouveau être **saisie manuellement**.

3. Pourquoi les dates des activités sur ma page Illumine la nuit sont-elles différentes de celles de Strava?

Dans la plupart des cas, la **date de votre activité Illumine la nuit correspond à la date de votre activité sur Strava**.

Cependant, selon votre fuseau horaire ou votre utilisation d'**autres sites ou logiciels de suivi d'activité physique** (p. ex., Peloton, Nike, MapMyRun, MapMyRide, etc.), un décalage dans la synchronisation peut entraîner des divergences.

Ce décalage (jusqu'à **4,5 heures**) peut faire apparaître les activités effectuées tard dans la soirée (p. ex., après 19 h 30) **le lendemain**.